BIBLIOTHÈQUE PHILOSOPHIQUE
DU FAUCONNIER

LA LONGÉVITÉ

avec une Méthode simple et pratique pour vivre cent ans

PAR LE Dr MAC-ELLEN D. HOLSTEIN



ÉDITIONS DU FAUCONNIER

GASTEIN-SERGE, Directeur

74, Rue Vasco-de-Gama, PARIS (XVe)

1

LA LONGÉVITÉ

BIBLIOTHÈQUE PHILOSOPHIQUE DU FAUCONNIER

Dr MAC-ELLEN D. HOLSTEIN

La Longévité

avec une Méthode simple et pratique pour vivre cent ans

Traduction de FLORIAN-PARMENTIER

PARIS

EDITIONS DU FAUCONNIER
74, rue Vasco-de-Gama (XVe)

AVERTISSEMENT

du Traducteur

—

Il ne s'agit pas ici de littérature.

Une des conséquences du Grand Crime est que le malheur s'est abattu sur une multitude d'individus. Pour ma part, l'oserai-je avouer ? je n'ai pas été parmi les moins éprouvés, et peut-être la moindre de mes misères fut-elle encore la perte de ma santé. Intoxiqué, je me vis en butte à de telles complications qu'à ma sortie de l'hôpital j'étais condamné par tous les médecins.

Or, ceux qui me connaissent savent que je suis redevenu valide, jeune, et plus vigoureux qu'auparavant. Je ne veux aucunement présumer de l'avenir, mais pour le présent le résultat est certain.

Qu'ai-je fait pour opérer ce miracle ?

Depuis quatre ans, j'ai ponctuellement suivi la méthode du docteur Mac-Ellen D. Holstein.

Il m'a semblé que je serais un malhonnête homme, ou tout au moins un égoïste, si je ne faisais connaître au public de langue française une méthode aussi simple, dont j'ai éprouvé la vertu dans les conditions les plus défavorables, et qui peut rendre d'incalculables services à l'humanité.

Je la livre sans y rien changer aux lecteurs. Si telle ou telle réflexion préliminaire n'était pas pour les séduire, je les prierais de passer outre et d'accorder surtout aux préceptes d'ordre pratique leur complaisante attention.

FLORIAN-PARMENTIER.



I

Considérations philosophiques et étiologiques sur la longévité

Normalement, tout homme devrait vivre cent ans. La mort ne devrait survenir qu'entre cent et cent cinquante ans. L'exemple d'Henri Jenkins, mort à cent soixante-neuf ans, est connu. En l'an 73 de notre ère, en Ligurie, Marcus Apponius avait atteint l'âge de cent cinquante-un ans. Albouna, évêque d'Éthiopie, avait le même âge lorsqu'il mourut. Saint Narcisse, évêque de Jérusalem, vécut de l'an 106 à l'an 222. En 1637, on signalait à la cour d'Angleterre un sujet âgé de cent quarante-huit ans, Thomas Parr. En 1810, il y avait en France un homme de cent dix-neuf ans : le docteur Pierre Defournel. Le recensement de 1850 fit connaître, en Russie, l'existence d'un

vieillard de cent soixante-huit ans. L'Américain John Shell avait, en 1914, exactement cent vingt-six ans ; je pense qu'il vit toujours.

L'Europe chiffre ses centenaires par milliers. Mittelstett en Prusse, Drakenberg au Danemark, Albrecht en Autriche, etc., ont dépassé cent dix ans. Le philosophe Jean Finot a signalé que, dans certaines parties du Brésil, il y a trente-cinq centenaires par million d'habitants, dont quelques-uns parvenus à l'âge de cent vingt et même de cent trente ans. En Californie, on trouve cent macrobes par million d'habitants.

Les centenaires ne sont donc pas de rares exceptions, comme on le croit généralement. Mais la plupart des hommes meurent de la persuasion qu'ils ne pourront pas vivre plus de quatre-vingts ans.

Il y a une autre sorte d'autosuggestion qui fait des ravages dans la vie humaine, c'est l'idée, soigneusement entretenue de génération en génération, que l'homme est vieux à cinquante ans et qu'à soixante-dix il n'est plus qu'un vieillard. Or, pour atteindre un âge avancé, il faut commencer par se convaincre de cette vérité que la vieillesse n'existe pas. L'homme subit des transformations à trente ans, à quarante ans, à cinquante ans ; ces transformations se font souvent à son avantage, mais il ne *vieillit* à proprement parler que si sa méthode d'existence contrarie les lois biologiques. La sénilité, dans ce cas, n'a pas d'âge ; elle frappe aussi bien un homme de trente ans qu'un septuagénaire. Malheureusement, notre ignorance sur un tel sujet est désolante. Le plus souvent, l'homme

qui croit vivre de la façon la plus régulière se suicide en réalité tous les jours.

Pour tout être doué de raison, le premier devoir est pourtant d'obéir aux lois vitales et de sauvegarder sa santé. Au moyen âge, c'est-à-dire à l'époque où les règles d'hygiène étaient le plus méprisées, la moyenne de la vie n'était que d'une vingtaine d'années. L'existence fut alors attristée par des terreurs, des maladies, des cruautés de toutes sortes. Il est vrai que quelques cerveaux s'exaltèrent jusqu'au génie, mais la multitude fut sacrifiée. Il n'est pas possible de vivre heureux sans la paix de l'esprit et la santé du corps. La vie est un fardeau quand les fonctions organiques se font mal ou quand le système nerveux est en déséquilibre.

Prévenir la maladie devrait être le souci constant de chacun de nous ; car on fait disparaître les malaises, mais on ne guérit jamais une maladie. Toute maladie grave laisse sa trace ineffaçable.

Dans les sphères gouvernementales, au lieu de se disputer sur des âneries, au lieu de préparer les guerres glorieuses de l'avenir, les hommes politiques devraient se préoccuper de la santé des peuples. Pourquoi n'en va-t-il pas ainsi ? Parce que les hommes que séduit la politique appartiennent presque toujours à ce type pathologique d'aventuriers chez lequel un médecin découvrira neuf fois sur dix ces deux principes de dégénérescence : la mégalomanie et la cleptomanie, ou, si l'on veut, la ploutomanie. Les sciences, les

lettres et les arts occupent les esprits sérieux ; la politique est réservée aux natures avides, délirantes et paresseuses. (*)

Les lois émises dans ces conditions favorisent l'alcoolisme, la tuberculose, la syphilis, les névroses et la folie. La vie sociale est devenue si incohérente, si trépidante, qu'il est impossible qu'un homme moyen s'y maintienne en santé. Telle qu'elle est comprise de nos jours, la civilisation est un facteur pathologique redoutable. Le devoir de chacun est de réagir, de résister à la démence des hommes inconsidérés qui, sous prétexte de se faire bergers, se font loups. Et comment réagir ? En revenant, chacun pour son compte, à la vie naturelle.

On me répondra que certains fléaux (la maladie du sommeil, par exemple) ravagent les peuplades les plus éloignées de la civilisation. Mais ces épidémies ne sont pas immanentes ; elles sont dues à des conditions atmosphériques accidentelles.

Au reste, quand nous parlons de revenir à la vie naturelle, il ne s'agit nullement de se retirer dans les forêts et de vivre à la façon des tribus primitives. Il s'agit — et c'est moins simple — de surveiller son alimentation, d'exiger la salubrité du logis, de ne répondre à aucune excitation de l'or-

---

(*) Les politiciens paraissent être la bête noire de Mac-Ellen D. Holstein. Le lecteur n'est pas obligé de le suivre sur ce terrain. Celui qui a des raisons personnelles, de famille ou d'amitié, pour envisager autrement l'action des personnages politiques, n'en fera pas moins son profit des autres considérations. (*Note du traducteur*).

ganisme social, d'éviter le surmenage, de rechercher la simplicité dans les plaisirs, d'apporter de la méthode et de la ponctualité dans la répartition des heures de travail, de repos, de nutrition, de bien-être.

Il ne faudrait pas croire que ce programme n'est accessible qu'aux gens bien portants. Dans une vie conforme à la nature, il doit y avoir place pour tous. Ceux dont l'hérédité ou l'accident ont fait des êtres maladifs, des infirmes, des disgraciés, des malingres, ont droit à la vie autant et plus que les autres. Les partisans de la sélection humaine ont adopté une théorie absurde. Ils ignorent que la tare et la souffrance sont aussi nécessaires au développement de l'humanité que la force et que la santé parfaite. L'homme que la fatalité a touché est une victime : il se sacrifie à certains besoins de la race, qui ne s'accommoderait pas du tout d'une sélection rigoureuse. Son existence est donc respectable. Mais il n'en reste pas moins que la lutte contre la maladie doit être, individuellement, l'objet d'une préoccupation incessante. Car s'il est vrai qu'une humanité délivrée de toutes ses tares aboutirait à une médiocrité générale, il n'est pas moins certain qu'une recrudescence exagérée des maladies causerait vite, si elle se prolongeait, la ruine de la race.

Il est d'ailleurs logique de s'intéresser davantage aux individus qu'à la race, pour la raison supérieure que l'espèce se défend d'elle-même. Des lois qui nous dépassent donneront toujours à celle-ci, quoi qu'il arrive, les moyens de se garantir. Les

individus (sans doute parce qu'ils sont remplaçables à volonté) sont beaucoup moins bien armés pour se défendre contre la déchéance. Et leur ignorance est telle qu'ils s'intoxiquent lorsqu'ils pensent se reconstituer, qu'ils encrassent leurs vaisseaux et ankylosent leurs membres lorsqu'ils croient prendre un repos bienfaisant.

Ce qui importe donc, c'est de donner aux hommes une méthode de vie, c'est de leur enseigner dans quelles conditions l'on assure le fonctionnement parfait de l'organisme. Car tout est là. Sauf le cas d'intervention d'agents infectieux, de bacilles épidémiques, les maux dont nous souffrons proviennent toujours d'un fonctionnement défectueux de l'organisme. Et même dans le cas d'épidémie, celui dont les organes seront sains et le système nerveux équilibré sera quasi-certain d'échapper à la contagion.

Les cas héréditaires ou accidentels n'échappent pas à l'obligation de surveiller le fonctionnement de l'organisme, car si une méthode alimentaire et un régime hygiénique ne peuvent pas réduire le rachitisme, par exemple, ou une infirmité quelconque, ce qu'ils peuvent faire, c'est empêcher qu'une infection ne vienne aggraver l'état du malingre. L'observation des lois vitales essentielles, la prophylaxie naturelle et au besoin médicale offriront toujours à un invalide, à un malade congénital, à un convalescent, à un éclopé, les moyens de prolonger son existence bien au delà des limites que le mal paraissait vouloir lui assigner.

Même un débile, même un atrophié ne doit pas mourir avant un âge assez avancé. Il y a un dicton français qui dépeint très bien celui que la mort a saisi avant le temps : « Il s'est laissé mourir. » Ce dicton exprime une chose parfaitement exacte : ne meurt que qui s'abandonne.

Certes, les causes de dépérissement sont multiples. Mais rien n'est plus facile que de les éviter. Il suffit de les connaître. Et toutes sont contenues dans celle-ci : un organisme négligé, ou surmené, ou mal réglé.

La première science que l'on devrait inculquer dans les écoles est celle de nos besoins vitaux. Or, dans aucun pays, on n'a prêté une sérieuse attention à ce problème d'éducation. On peut s'étonner qu'aucun inspecteur de l'enseignement n'ait songé à faire résumer en vingt pages par un spécialiste tout ce qu'il faut connaître des fonctions vitales et n'ait exigé que ce petit manuel fût appris par cœur par tous les élèves et commenté par les maîtres sur les indications du même spécialiste.

La respiration, la nutrition, l'assimilation, l'élimination, la circulation du sang, les fonctions du système nerveux, l'activité des muscles, le travail de l'épiderme, l'équilibre cérébral, l'hygiène sexuelle, sont des phénomènes qui ne devraient avoir pour nous aucun point obscur.

Mais la première condition d'une vie normale, c'est une complète tranquillité d'esprit. C'est pourquoi je disais en commençant : n'écoutez pas les politiciens. Un homme qui veut vivre vieux ne lit jamais le journal Il y a dans tous les men-

songes imaginés par les hommes politiques et par les journalistes,(*) leurs serviteurs, des éléments de passion et des causes de trouble particulièrement pernicieux pour la santé. C'est en échauffant la bile des citoyens que les tribuns, petit à petit, poussent aux désordres, aux haines fratricides, aux licences publiques, à l'émeute ou à la guerre, agitations qui mènent à la mort par des voies plus ou moins rapides.

Un autre élément morbide, une autre manie à rayer de l'humanité, c'est l'amour passionnel. Je n'ai pas besoin d'insister ; autant sont salutaires les sentiments d'affection, autant l'amour passionnel est néfaste.

On parle toujours du secret du bonheur. Le bonheur n'a pas de secret. Si vous répudiez tout motif de souci, le bonheur vous appartiendra.

Vous avez donc tourné le dos aux affaires publiques, et vous subissez la tyrannie d'en haut comme une nécessité inéluctable, en vous efforçant de l'oublier. Voilà qui est bien. Mais restent les affaires privées. Elles vous touchent de plus près, et il vous faudra toute une éducation pour parvenir à vous persuader que les contrariétés quotidiennes ne doivent pas atteindre la sérénité de l'homme qui veut remplir le grand devoir, celui de vivre. Vous devez pourtant, par une attention sou-

---

(*) Il s'agit des journalistes politiques. Car l'auteur, étant lui-même journaliste, ne songe pas à flétrir toute une corporation où il y a tant de cœurs et d'esprits d'élite. *(Note du traducteur.)*

tenue, obtenir ce résultat, dont dépendent vos lendemains. Les désagréments sont continuels dans l'existence. La science du bonheur consiste à les dominer. Prenez garde surtout qu'un ennui, un chagrin, un tracas, ne tournent à l'idée fixe. L'obsession désagréable (car il y a l'obsession de la joie, qui donne l'extase artistique, mystique ou amoureuse), est l'indice le plus certain de la dégradation des énergies. On lutte contre la hantise, d'abord en soignant avec persévérance l'état général, ensuite en pratiquant l'autosuggestion.

C'est surtout le soir, avant de s'endormir, que l'autosuggestion est efficace. Elle consiste à se répéter des formules de ce genre, suivant le cas particulier : « Je suis guéri... Je réussirai... Je n'éprouve aucune inquiétude au sujet de telle ou telle chose..., etc. ». Pendant le sommeil, le subconscient s'empare de ces formules impératives, les modèle, les pétrit, et en fait une conviction intime qu'il transmet au centre nerveux. Il est sans doute superflu de rappeler que les plus récentes expériences scientifiques ont démontré l'importance du subconscient dans la vie organique et dans la destinée de l'homme, importance incomparablement supérieure à celle de la conscience.

L'homme qui négligerait les puissances secrètes dont le subconscient est le siège aurait beau faire appel à sa raison. Voici alors ce qui se produirait : devant tel ou tel contretemps, sa volonté mettrait obstacle à l'humeur. Il lui semblerait avoir triomphé de son penchant à se tourmenter. Il n'éprou-

verait effectivement aucun choc au cœur, aucune angoisse cérébrale. Ce serait là le résultat acquis d'un entraînement déjà tenace de la détermination. Mais les instincts profonds, les mouvements de la personnalité seconde qui, eux, manqueraient d'éducation particulière, seraient d'autant plus affectés par le motif antipathique que le heurt n'aurait pas été amorti par la conscience ; et, quelques heures plus tard, un travail souterrain s'étant opéré, l'organisme entier tomberait dans le marasme.

Les gens qui conseillent de cultiver la volonté, sans paraître se douter qu'un effort parallèle doit être mené du côté du subconscient, parlent tout simplement pour ne rien dire.

Le vulgaire, qui n'est pas aussi vulgaire qu'on l'imagine, proclame volontiers qu'il faut toujours « prendre les choses du bon côté ». C'est ce que nous ne faisons, au demeurant, que répéter ; seulement nous en indiquons les moyens à ceux que leur nature n'a pas prédisposés à l'optimisme.

Avoir du caractère, c'est le tonique de la vie. On appelle cela « stoïcisme » ; mais la force d'âme, comme l'a cru Zénon, n'y suffit point ; il y faut aussi des instincts préparés, c'est-à-dire nourris d'autosuggestion. C'est là une remarque importante.

Lorsqu'on aura vaincu les soucis de la vie publique et de la vie privée, un danger se présentera : l'égoïsme. Or, on ne peut pas se sentir vraiment heureux dans l'égoïsme. L'insouciant est toujours au-dessous des événements. Celui-là les domine vraiment qui, de tout son cœur, a foi en

l'œuvre entreprise. La tâche la plus modeste devient bienfaisante si on l'accomplit comme une mission. C'est pourquoi le choix d'une carrière a tant de répercussion sur le bonheur : on ne devrait accepter que les besognes pour lesquelles on a réellement de l'inclination.

Si l'on s'est engagé dans sa voie véritable, on sentira sa curiosité s'aiguiser à mesure que l'on s'y avancera davantage.

Un autre problème est le choix d'une compagne. Pour de futurs époux, il importe avant tout de savoir si les qualités s'accordent *et si les défauts sont sympathiques*. Cacher ses défauts avant le mariage, pour les montrer fatalement ensuite, est un calcul absurde par quoi l'on se voue délibérément au malheur. Rien n'est plus terrible que l'incompatibilité d'humeur, et contre cette cause permanente d'exaspération les méthodes de culture physiologique et morale sont absolument sans effet.

Une affection réciproque et raisonnée, succédant à une sympathie naturelle, doit présider à l'union conjugale. L'amour-passion, qu'on y prenne garde, sera toujours une mauvaise condition préalable. Il aveugle les futurs conjoints sur leurs caractères réciproques et il ne dure pas.

S'il dure, par hasard, autre danger : l'épuisement sexuel.

La loi vitale la plus élémentaire prescrit d'éviter les excès sexuels. Un homme moyen ne doit guère prendre part aux fêtes procréatrices plus d'une fois par semaine. Le mari doit d'ailleurs tenir compte

des dispositions momentanées de sa compagne. C'est une étude à faire. Prendre femme sans apprendre à connaître la femme est un crime qui amène toujours son châtiment. L'amour intempestif explique les répugnances de beaucoup de femmes et le désaccord de bien des ménages.

La cause la plus certaine de sénilité précoce, mais dont on ne parle guère parce qu'elle est secrète et peu compatible avec la dignité humaine, c'est l'onanisme. Sans fausse pudeur comme sans indignation tragique, il suffira de dire ici que les pratiques solitaires abâtardissent les quatre cinquièmes des jeunes gens et sont le principe déterminant du crétinisme, de l'hébétude, de l'hystérie et des demi-folies aux formes multiples dont sont affectés une quantité incroyable d'hommes et de femmes. Les parents qui ne s'appliquent pas, avec d'infinies précautions, au redressement de la déviation sexuelle chez leurs enfants sont des misérables indignes de vivre.

La plupart des ravages que l'on attribue à la tuberculose et à la syphilis sont dus à l'onanisme. Passé à l'état d'habitude, ce vice (*) est très difficile à extirper. Il dure quelquefois toute la vie, et cause un affaissement de la personnalité et des troubles mentaux intermittents dont les conséquences sont toujours fatales. Le moindre effet de ces pratiques honteuses de la première jeunesse, qui ont entravé le développement normal de l'individu, est d'im-

(*) Contracté le plus souvent dans les pensionnats et dans les casernes.

primer au système nerveux une émotivité maladive qui diminue en toutes circonstances la faculté d'agir.

Cette sensibilité exagérée qui amoindrit la personnalité peut avoir, il est vrai, une autre cause. Elle est assez souvent congénitale. Les fils d'alcooliques, de tuberculeux, de neurasthéniques, de syphilitiques sont voués à l'hypertrophie de la sensibilité. Ceux qui s'adonnent aux excitants, tabac, alcool, opium, caféine, éther, hachisch, etc., connaîtront tôt ou tard toutes les tortures de la psychose.

Les intellectuels, les artistes, dont on a considérablement exagéré les désordres, ne se livrent souvent qu'à des excitations psychiques. Mais il faut bien avouer que les lectures, surtout les lectures ésotériques, et les exaltations mentales agissent sur l'organisme absolument comme un poison.

Les phobies et les hallucinations qu'engendre une sensibilité hypertrophiée affectent les formes les plus diverses et les plus inattendues. Mais ce qui aggrave généralement la fatigue cérébrale dont les phobies sont l'indice, c'est l'épouvante qui accompagne presque toujours ces étranges manifestations de la fortraiture mentale. Le sujet, surpris de l'anomalie de ses impressions, se demande s'il n'est pas en train de devenir fou, et chaque fois que revient la phobie, des terreurs atroces le secouent. Hâtons-nous de rassurer ces malades, nombreux, mais que la honte rend muets : l'homme qui a peur de devenir fou ne le deviendra précisément pas, pour cette raison majeure que la carac-

téristique de la folie, c'est l'inconscience. L'individu qui s'achemine vers la démence incline toujours à trouver parfaitement naturelles toutes ses extravagances : la nature de la folie est d'être profondément convaincue de sa sagesse.

Il n'en est pas moins certain que les psychoses sont incompatibles avec la longévité. Dès la première apparition de symptômes nerveux, si anodins qu'ils puissent paraître, il faut soigner l'état général, et particulièrement l'estomac. D'abord supprimer radicalement toute cause de surmenage. Puis veiller aux erreurs d'alimentation. La pathologie psychiatrique envisage toujours l'intoxication de l'organisme. Les fonctions digestives sont troublées quand le système nerveux est en déséquilibre. L'estomac refuse sa fonction. L'intestin n'élabore plus. Les sécrétions du foie et du pancréas se font mal. La thérapeutique doit donc s'arrêter moins aux anomalies psychiques du malade qu'aux troubles viscéraux. En d'autres termes, le premier diagnostic qui s'applique aux psychoses, comme du reste à toute espèce de maladie, est celui-ci : désordre des fonctions organiques et humorales, nécessitant une révision méthodique de l'état général.

On comprend à présent l'importance de ce que nous disions au début de cette étude sommaire : la première condition pour vivre longtemps est de se bien porter, et la seule condition pour se bien porter (sauf le cas de tares profondes) est de répudier toute cause de soucis. Or, il n'y a pas seulement les soucis dont la source est hors de nous, et

que la volonté doit s'efforcer d'ignorer : c'est notre vie désordonnée qui, le plus généralement, crée en nous-mêmes les raisons de notre inquiétude. D'où la nécessité d'éviter les plaisirs violents, les passions orageuses, les exercices forcenés (aussi bien du reste que l'excès de sédentarisme), le surmenage, l'alcoolisme, l'alimentation abusive, les excitants, l'immodération ou les anomalies sexuelles, les débauches cérébrales, et toutes les pratiques de nature à troubler les fonctions organiques.

On doit même s'accoutumer à surmonter les contrariétés les plus ordinaires, car un mouvement de bile peut suffire à détraquer tout le mécanisme humain. Lorsque nous sommes tourmentés par quelque contretemps, l'altération de l'organisme suit le processus que voici : les sécrétions du foie se déversent dans l'estomac dont elles troublent les fonctions, embarrassent la circulation du sang, congestionnent le cerveau, affectent le cœur, irritent le système nerveux, et privent l'intestin d'un facteur indispensable. D'où vertiges, maux de têtes, aigreurs, idées noires, et embarras fonctionnels qui peuvent aller jusqu'à l'embolie, la congestion cérébrale et l'apoplexie.

En résumé, soignons notre estomac, choisissons une alimentation rationnelle, surveillons notre état général, et supprimons de notre existence toutes les causes de souci, d'anxiété, de passion, de surmenage, de déséquilibre. Nous pourrons alors cultiver la joie, c'est-à-dire nous livrer à tous les plaisirs honnêtes, dans le libre jeu de nos facultés et de nos fonctions.

II

Méthode simple et pratique pour vivre cent ans

Après avoir lu les considérations qui précèdent et s'en être approprié l'esprit, on trouvera fort simple la méthode que nous préconisons, et on l'adoptera, je l'espère, avec toute la confiance qu'elle mérite, car elle n'est pas l'invention d'un quelconque médicastre : elle représente la synthèse des travaux élaborés par les savants et les hygiénistes les plus qualifiés.

Voici, pour l'homme qui aspire à devenir centenaire, un emploi de la journée qui s'adapte à toutes les conditions :

Réveil à 6 h. 1/2 ou 7 heures du matin, après huit heures de sommeil (les sanguins peuvent, et dans certains cas, doivent, ne dormir que sept heures).

Ne jamais se lever brusquement sitôt éveillé. Attendre cinq ou dix minutes que la transition de l'état de sommeil à l'état de veille se soit complètement opérée.

S'habiller sommairement et, avant de fermer la fenêtre que l'on a laissée ouverte la nuit, après avoir établi même un courant d'air de quelques

instants, exécuter les mouvements d'assouplissement (*) suivants :

1° Se tenir droit, les pieds joints, les bras retombant le long du corps. Elever lentement les bras de façon que les paumes viennent se rejoindre au-dessus de la tête, en portant la nuque en arrière et en faisant une aspiration large et continue *par le nez.* Laisser retomber les bras, en expirant l'air par la bouche. Répéter ce mouvement de six à dix fois consécutives.

2° Étendre les bras horizontalement, légèrement en arrière, la poitrine élargie, les paumes en dessous. Retournér dix fois successivement les paumes en dessus et bien à plat.

3° Poser les mains sur les hanches. Élever les bras verticalement, bien parallèles, les paumes ouvertes et en avant. Abaisser les bras et le tronc, les jambes droites et jointes, en s'efforçant d'atteindre la pointe des pieds avec l'extrémité des doigts. Répéter ce mouvement avec lenteur de six à dix fois.

4° Poser les mains sur les hanches. Fléchir les genoux et s'asseoir sur les talons, le corps en équilibre sur la pointe des pieds. Reprendre lentement la position première. Quatre fois.

5° Élever le bras droit verticatement en abaissant la tête sur l'épaule gauche et en faisant par conséquent la flexion du tronc sur le côté. Répéter le

(*) Ces mouvements ne servent pas seulement à l'assouplissement des muscles ; ils sont nécessaires à l'appareil respiratoire et à la régularité de toutes les fonctions.

même mouvement à droite en élevant le bras gauche. Exécuter ce double mouvement cinq ou six fois.

6° Élever le bras droit devant soi, la paume tournée à gauche, et lui faire exécuter une rotation complète autour de l'épaule, la paume se trouvant tournée à droite dans le demi-cercle arrière. Autrement dit, faire un moulinet avec le bras, celui-ci restant toujours dans une position parallèle à la position du corps. Même mouvement avec le bras gauche. A exécuter quatre ou cinq fois alternativement avec chaque bras.

7° Étendre les bras horizontalement, les paumes en dessous. Faire décrire un cercle aux bras ainsi étendus, en faisant pivoter le tronc sur les hanches, de façon à regarder derrière soi sans changer la position des pieds. Exécuter ce mouvement avec lenteur, à droite et à gauche, de six à dix fois.

8° S'étendre sur le dos, la pointe des pieds passée sous un meuble. Porter les deux mains et croiser les doigts sous la nuque. Soulever le torse de façon à se trouver bien assis, le rein ployé à fond. Répéter cet exercice cinq ou six fois.

9° Se placer horizontalement, le corps soutenu sur la pointe des pieds et les deux mains posées à plat sur le plancher, les jambes jointes et non ployées, les bras parallèles. Descendre lentement la poitrine jusqu'à lui faire presque toucher le plancher, par une flexion progressive des coudes. Reprendre lentement la position première. Il suffit de faire ce mouvement trois fois.

10° Marcher sur les mains et sur la pointe des

pieds, et terminer en décrivant, couché sur le dos, de larges demi-cercles avec les jambes non ployées.

Lorsque le temps vous presse, vous pouvez ne répéter que deux ou trois fois chacun de ces exercices ; *mais l'essentiel est de n'y manquer jamais sous aucun prétexte.*

Après cette gymnastique matinale, qui, exécutée avec lenteur, ne devra pas avoir échauffé le sang ni amené aucune transpiration, on avalera à petites gorgées un verre d'eau parfaitement pure et on procèdera aux ablutions.

Chaque matin, des lotions froides (tièdes pour certains tempéraments, sur indications du médecin) seront répandues sur tout le corps. Cette hygiène hydrothérapique est indispensable à la santé. On évitera toujours les refroidissements si l'on a soin de se frotter avec une serviette sitôt que le corps aura été aspergé tout entier.

La toilette de la bouche doit être faite à l'eau fraîche avec une brosse dure, à l'exclusion de tout dentrifice. Ne laisser aucun déchet alimentaire entre les dents, ni autour des gencives. Se brosser vigoureusement à l'intérieur et à l'extérieur des maxillaires. Les dents saines ne doivent ni saigner ni réagir à l'eau froide. En ce dernier cas, il y aurait lieu de recourir au dentiste, qui arrêterait la carie avant qu'elle n'ait fait des ravages irréparables. La conservation des dents est une des conditions de longévité.

Se gargariser à l'eau tiède. Se nettoyer les oreilles, les ongles et les cheveux.

Après la toilette, petit repas du matin. La viande

doit en être sévèrement proscrite. Le lait sucré, avec du café ou du chocolat en très petite quantité, fournit, avec le pain et le beurre, un déjeuner suffisant. On peut remplacer le lait par une soupe épaisse, suivie d'un peu de pain, de fruits cuits ou de fromage. Mâcher longuement ; avaler sans précipitation.

Se rincer la bouche après le déjeuner.

Se rendre à son travail à pied, à une allure moyenne, en s'exerçant à respirer à fond par le nez, la bouche fermée, les lèvres simplement entr'ouvertes au moment de l'expiration. Ceux qui travaillent à domicile doivent faire une sortie d'un quart d'heure.

Prendre ses dispositions pour avoir régulièrement une selle par jour, environ une heure après le petit déjeuner. Si l'on y prend garde, l'intestin s'y habitue très facilement.

Fournir un travail soutenu, mais sans bousculade, durant quatre heures.

Venir prendre le repas de midi à pied (ou faire à pied une partie seulement du trajet, si le voyage est trop long).

Le déjeuner (ou dîner, selon les pays) que l'on prend au milieu de la journée a une grosse importance. Nous allons nous y arrêter un peu longuement.

C'est de ce repas que dépend toute la nutrition. Celle-ci doit aboutir à une assimilation parfaite.

La mastication, l'insalivation, la déglutition, la macération dans l'estomac, l'élaboration dans l'intestin, la transformation et l'absorption par les

parois doivent se faire dans des conditions déterminées. Il importe d'abord que la mastication des aliments soit lente et complète et que la déglutition s'opère sans nervosité. Si les aliments ne sont pas broyés et insalivés avec soin, s'ils sont avalés à demi mâchés avec une voracité nerveuse, on peut être sûr que l'estomac est déjà malade et que les troubles les plus graves ne tarderont pas à se manifester. Quiconque veut se maintenir en santé doit commencer par apprendre à bien mastiquer sa nourriture.

Il convient ensuite de faire remarquer que la plupart des hommes *mangent beaucoup trop*. On a dit avec raison que l'humanité vit du quart de sa nourriture et meurt des trois autres quarts. En réalité, un adulte n'a besoin que de 579 grammes d'aliments par jour, soit 407 gr. d'hydrates de carbone, 107 gr. d'albumine et 65 gr. de graisses. La putréfaction intestinale est à l'origine de tous nos maux. C'est l'intoxication de l'organisme et la pullulation des bactéries dans le système digestif qui détermine les différents états pathologiques. Il est donc important de ne point envoyer à la décomposition quantité d'aliments qui ne pourront être digérés. Mais, d'autre part, il serait pernicieux de ne s'alimenter que d'amylacés, ou d'hydrocarbones, ou de phosphates. Il faut que l'albumine, l'amidon, le sucre, la graisse, l'azote, les sels minéraux entrent à la fois, et en proportions convenables, dans l'organisme.

Proscrire les épices et condiments, sauf le sel et, en très petite quantité, le poivre. Remplacer le

vinaigre par du jus de citron. Faire les fritures à l'huile. Les aliments doivent avoir la chaleur du sang, c'est-à-dire environ 37 degrés.

Pour préciser, nous allons donner le menu approximatif de l'homme qui se soumet à une alimentation rationnelle, *alimentation qui est la condition capitale de la longévité.*

LUNDI. — Œufs à la coque très mollets ou omelette baveuse, très mousseuse — on ne doit jamais manger les œufs crus — (contient albumine, élément reconstructeur; fer et arsenic pour le sang, les tissus et la tension électrique).

Macaroni au lait et au fromage, doré de beurre (contient sucre, amidon et phosphore pour les énergies du corps et le cerveau).

Fruits cuits (contient sucre et sels pour la tension et la purification du sang).

Pain (croûte de préférence). Infusion.

MARDI. — Viande grillée ou rôtie (contient albumine pour la structure du corps).

Épinards (contient du fer pour l'enrichissement du sang) ou carottes, asperges, choux, laitue de soleil (id.).

Fromage non fermenté (contient de l'albumine et du phosphore).

Miel (riche de propriétés) ou bananes.

Pain. Infusion.

MERCREDI. — Porridge de pommes de terre, riz, gruau d'avoine (farine ou flocons), farine de maïs, cuits en purée, largement arrosés de lait (contient albumine, sucre,

graisse, hydrocarbones, azote, chaux, phosphate, chlore, acides donnant tous les éléments nécessaires au développement physique et cérébral). On peut avec profit y ajouter jaunes d'œufs, beurre frit et fromage râpé.
Fruits en saison. Ou compote (purification du sang, tension électrique).
Pain. Infusion.

Jeudi. — Potage épais de tapioca au lait avec un peu de gruau d'avoine et de navets et pommes de terre en purée — jamais de pain bouilli — (contient amidon, phosphore, sucre, graisse, azote, sels minéraux).
Viande grillée ou rôtie. Ou jambon maigre. Ou omelette au jambon.
Champignons frais, choux-fleurs ou légumes verts (hydrocarbone).
Pain. Infusion.

Vendredi. — Poisson frit ou cuit au court-bouillon avec sauce blanche (phosphore).
Macaroni ou pâtes au lait. On y ajoutera avec profit jaune d'œuf, beurre frit et fromage râpé.
Fruits en saison. Ou miel.
Pain. Infusion.

Samedi. — Cervelle au beurre (phosphore).
Purée de pois au lait, ou artichauts, asperges, etc. sauce blanche avec jaunes d'œufs. Lentilles (fer, azote, albumine, etc., mais acide urique).
Fromage non fermenté.
Pain. Infusion.

DIMANCHE. — Poissons légers ou potage de tapioca au lait, épais.
Toute espèce de viande, grillée ou rôtie, en quantité très modérée.
Légumes frais.
Fruits. Gâteaux.
Pain. Infusion.

Après chaque repas, se brosser les dents et se rincer la bouche.

Ce régime doit s'entendre *par quantités réduites*. Il est interchangeable, modifiable même, à la condition toutefois que l'on observe le plus possible les proportions d'hydrocarbones, d'albumine, d'azote, de sels minéraux et qu'on ne perde pas de vue que l'alimentation la plus parfaite se compose d'un mélange de lait, de gruau d'avoine (farine ou flocons), de riz, de tapioca, de farine de maïs et de jaunes d'œufs, suivi de légumes ayant crû au soleil et de fruits. La viande n'est nécessaire que trois fois par semaine, et jamais ou très rarement le soir. On doit sortir de table avant d'éprouver une complète satiété.

La question du boire a une extrême importance. Surtout, proscrire le vin, la bière alcoolisée, le thé, le café, l'alcool. Ce n'est que tout à fait exceptionnellement qu'on se permettra de boire après le repas un demi-verre de vin rouge très dépouillé, ou une tasse de café.

La boisson à adopter est celle-ci :

Mettre à infuser une pincée de feuilles d'oranger et une de tilleul (calme des nerfs), une pincée de camomille (digestion, liberté de l'intestin), deux

pincées de boldo (sécrétions du foie), et quelques grains de thé (vessie) dans un litre d'eau bouillante.

On boira aux repas quelques gorgées d'eau très pure à laquelle on aura mélangé de cette infusion dans la proportion d'un tiers. Après le repas, on prendra une grande tasse à café de la même infusion, chaude et sucrée.

En principe, on ne doit mélanger aucun liquide aux aliments dans l'estomac. Moins on boira en mangeant, mieux cela vaudra. On agira sagement en s'entraînant à ne boire qu'en fin de repas, un verre à petites gorgées avant le dessert, et après le dessert l'infusion chaude.

Par contre, il est indispensable de boire, toujours à petites gorgées, de l'eau très pure, de l'eau minérale, ou mieux 2/3 d'eau pure et 1/3 de notre infusion, le matin à jeun, une demi-heure avant chaque repas, et trois heures après. La quantité totale de liquide absorbée ainsi dans une journée doit être de un litre à un litre et demi. L'eau que l'on apporte à l'estomac vide élimine les déchets, rafraîchit le sang, lave les tissus et chasse les toxines.

On ne doit jamais lire en mangeant. Mais une conversation familière et gaie facilite la digestion.

Naturellement, assurer la régularité des heures de repas est la première mesure qui s'impose.

Après le repas de midi, prendre un quart d'heure de repos absolu dans un fauteuil, les yeux mi-clos, mais sans se laisser gagner par le sommeil. La sieste est nuisible à certains tempéraments. Si l'on

s'endort après dîner, et qu'on se réveille la bouche amère, la tête lourde, le cœur brouillé, avec une impression de lassitude générale, on reconnaîtra par là que l'appareil digestif est en mauvais état et on se hâtera de prendre du charbon naphtolé en granules (une cuillerée à café après chaque repas, matin, midi et soir, après laquelle on avalera le tiers d'un verre d'eau). Même traitement pour la congestion et les vertiges après manger.

On peut ensuite lire (mais jamais avant d'avoir pris son repos), jouer avec les enfants, vaquer à ses occupations suivant le temps dont on dispose, et de préférence se promener au jardin, si on en a un. Puis on se rendra à son travail, en faisant au moins une partie du trajet à pied, et en s'exerçant à respirer par le nez.

L'après-midi, on peut, à la rigueur, consacrer cinq heures au travail, à la condition de les couper par un repos d'un quart d'heure pendant lequel on boira un verre d'eau très pure à petites gorgées. La besogne doit être réglée, soutenue, fournie généreusement, mais sans à-coups. Là encore, éviter ou surmonter toute cause de contrariété.

Après le travail, marche, — à moins qu'à la suite d'une besogne manuelle pénible, la fatigue ne se fasse trop sentir.

Avant de se mettre à table, se rafraîchir le visage et les mains par des lotions froides. De même pour les pieds, s'ils ont été échauffés. Se rincer la bouche.

Le repas du soir (dîner ou souper selon les pays) ne doit comprendre ni viandes, ni poissons, ni graisses, ni mets fermentés ou vinaigrés. On peut,

par exception, manger, le soir, du maigre de jambon, des œufs, de la viande blanche ou de la viande bouillie, mais le plus ordinairement un souper se composera de potages très épais (jamais de pain bouilli), gâteaux de riz au lait avec gruau d'avoine, légumes, salades cuites, pâtes et purées au lait, fromages non fermentés, crèmes cuites, miel, fruits cuits, confitures. Infusion chaude pour terminer (voir plus haut).

Après le repas du soir, se brosser les dents, et se comporter comme après le repas de midi.

Ne jamais se livrer à des exercices violents en sortant de table.

Après une promenade hygiénique, une lecture et quelques divertissements en famille, se rincer la bouche, procéder à quelques ablutions et avaler un demi-verre d'eau pure et d'infusion froide avant de se mettre au lit.

En moyenne, l'homme doit faire de sa journée trois parts : huit heures de travail ; huit heures d'exercices, de régime alimentaire, de délassement, de distractions ; huit heures de sommeil. On se couchera donc entre neuf heures et dix heures et demie, selon que, le lendemain, l'on devra se lever à cinq heures, six heures, ou six heures et demie.

Avant de se coucher, avoir bien soin d'ouvrir toute grande la fenêtre de la chambre qui ne donne pas directement sur le lit, ou la fenêtre de la pièce voisine, en laissant ouverte la porte de communication. Cette dernière mesure est celle qui convient le mieux en hiver.

Pour dormir dans de bonnes conditions, il faut changer de linge, avoir les jambes libres, éviter les ceintures, les bonnets de coton, les édredons trop ramassés sur la poitrine, les couvertures gênant la respiration, et se coucher légèrement sur le côté droit, les bras allongés, sans croiser les mains ni au-dessus de la tête ni sur la poitrine.

Si on désire aller au spectacle, choisir le samedi, afin de pouvoir se reposer le dimanche matin. De toute façon, ne réduire ses heures de sommeil que tout à fait exceptionnellement.

Le travail de nuit, en principe, est toujours nuisible. Les travailleurs nocturnes et les intellectuels qui ne peuvent se déshabituer de veiller devront habiter un quartier paisible qui leur permettra de dormir plus longtemps le matin, de façon à avoir quand même leurs huit heures de sommeil.

Mais se lever et se coucher tôt sera toujours préférable.

A la suite d'un surmenage que l'on n'a pu éviter, il faut dormir dix ou douze heures consécutives. Toute insomnie entraîne fatalement l'intoxication de l'organisme.

Quant aux satisfactions de la vie, elles doivent être recherchées dans l'ordre familial, amical, altruiste et intellectuel.

A ce qui précède, il faut ajouter ces quelques règles d'hygiène qui, pour être élémentaires, n'en sont pas moins rarement appliquées :

On ne doit jamais fumer à jeun.

On doit porter des vêtements amples et suppri-

mer tout accessoire qui gêne la respiration ou comprime les organes.

Ne pas faire usage des imperméables et des vêtements qui empêchent la respiration de la peau et excitent la transpiration.

Jamais de flanelle, à moins qu'on ait commis l'erreur de s'y habituer. Faire usage d'un léger tissu de coton à mailles.

Ne pas se couvrir la tête dans les habitations.

Ne pas porter les cheveux trop courts.

L'été, rester le plus souvent possible les pieds nus dans des sandales. L'hiver, se tenir les pieds chauds.

Attendre trois heures après un repas pour prendre un bain. Ne pas rester plus de dix minutes dans la baignoire. Faire de la marche en sortant du bain.

Observer la sobriété plus rigoureusement l'été que l'hiver.

Ne jamais boire autrement que par petites gorgées, le lait en particulier. Jamais de lait glacé.

Fuir les locaux surpeuplés.

Ne pas soulever de poussière dans les appartements.

En expulser la vermine, les mouches, les insectes.

Ne pas y tolérer d'animaux d'aucune sorte.

N'y jamais laisser croupir d'eaux de toilette, etc. Avoir des poubelles bien fermées. Dans les villages comme dans les villes, toutes les maisons doivent être pourvues de water-closets à chasse d'eau. Ne jamais établir de cabinets à proximité des puits.

Les exercices physiques, indispensables aux intel-

lectuels et aux sédentaires, doivent être, pour eux, particulièrement tempérés.

Les exercices de nature à provoquer des maladies de cœur doivent être naturellements proscrits, notamment l'aviation, le tobogan, etc., pour ceux qui ne les supportent pas sans malaise et, pour tous, la bicyclette à vive allure, le buste aplati sur le guidon.

III

Quelques cas particuliers. — Les malades eux-mêmes peuvent atteindre un âge avancé

Il est difficile, disons même qu'il est impossible, d'élaborer une méthode qui s'applique à tous les tempéraments sans distinction. Celle que nous avons donnée est surtout préventive. Si une maladie vient à se déclarer, il est évident que, durant cette maladie, le régime à suivre est celui que le médecin indiquera. A ce propos, observons que si on ne doit pas s'en référer à un médecin de hasard pour le diagnostic d'une maladie, on doit moins encore s'adresser à un médecin de rencontre quand on veut être éclairé sur la méthode de vie à adopter. Pour donner, sans crainte d'erreur, un conseil de ce genre, il faut que le médecin ait pu, en différentes circonstances, faire des observations significatives ; il faut qu'il connaisse le sujet autrement que par des symptômes qui peuvent n'être qu'accidentels. Quand on s'est *judicieusement* choisi un médecin, on ne doit donc plus en changer.

Le régime alimentaire et la méthode d'hygiène que nous préconisons peuvent, suivant les cas, subir des modifications de détail. Dans leurs grandes lignes, ils restent la règle de vie de tout

individu, qu'il soit bien portant, malingre ou convalescent. En dehors des crises qui nécessitent un traitement spécial, notre gymnastique, notre prophylaxie et nos principes alimentaires gardent toute leur valeur. L'homme que la maladie a placé dans un état de dépression physique des plus prononcés, s'il a gardé assez d'énergie morale pour se conformer à nos prescriptions, est assuré de recouvrer la santé et d'atteindre à une vieillesse heureuse. On peut adopter notre méthode à tout âge et dans n'importe quelle condition de santé. La seule précaution préalable est de procéder à la désintoxication de l'organisme (*) et de ne point passer d'un régime carné à notre régime mixte sans transition ; ce passage doit s'opérer progressivement. Qu'on ne l'oublie pas, une nourriture appropriée et une vie calme, active, ordonnée selon les lois naturelles, ont assez de vertu pour métamorphoser complètement un sujet. C'est un véritable renouvellement qui s'opère alors, et la personne qui en éprouve les effets exprime sa surprise en s'écriant : « Je ne me reconnais plus ! »

Voici différents cas où il y aura quelques particularités à observer :

Les personnes dont l'estomac est fatigué ne doivent absorber ni café, ni thé, ni alcool, ni fumée de tabac, ni graisses, ni porc, ni mouton, ni len-

---

(*) Recourir à la diète lactée, employer les dépuratifs et faire l'antiscepsie de l'estomac et de l'intestin au moyen de charbon naphtolé en granules (une cuillerée à café après chacun des trois repas).

tilles. Par ailleurs, notre régime alimentaire leur est applicable et, en particulier, le tapioca au lait.

Les nerveux, dans les périodes troublées, se trouveront bien du régime végétarien accompagné de lait et d'œufs. Notre infusion leur sera souveraine. Le charbon naphtolé en granules est un antiseptique de l'estomac et de l'intestin qu'il convient de leur recommander. Beaucoup de ces malades ont une dilatation nerveuse de l'estomac qui, gênant le mouvement du cœur, leur occasionne des palpitations. Ce serait s'égarer que les traiter comme cardiaques. L'hydrothérapie, l'antisepsie de l'estomac, une alimentation convenable auront tôt fait de leur rendre l'équilibre.

Les tuberculeux doivent suivre ponctuellement notre régime, en recherchant plus particulièrement les aliments ferrugineux (œufs, épinards, choux, carottes, asperges, etc.) et les reconstituants (macaronis et purées au lait, avoine, quelquefois viande crue, etc.). Le repos, la vie au grand air leur sont recommandés. Pour le reste, notre méthode (en ayant soin d'éviter les refroidissements) facilitera leur guérison. La suralimentation des tuberculeux ne doit pas être comprise en abondance, mais en qualité. (Avoir soin de brûler les crachats des malades).

Dans les maladies du foie, éviter la viande et faire une large consommation de poisson, de lait et de végétaux. Augmenter, dans notre infusion, la dose de boldo.

Les malades de l'intestin proscriront le café, le thé, l'alcool, les lentilles.

Les diabétiques feront grand usage de poisson (le saumon excepté) et renonceront aux pommes de terre.

Les arthritiques éviteront les épinards.

L'artério-sclérose, la goutte se guérissent par l'usage du poisson. Proscrire les lentilles.

Dans les maladies du rein, supprimer la viande, et la remplacer par le poisson.

Contre l'obésité, éviter de boire en mangeant, et faire un usage extrêmement modéré des aliments hydrocarbonés (riz, macaroni, céréales, pommes de terre, légumes verts, etc.).

Tout homme soucieux de sa santé doit prendre un dépuratif et assurer l'antisepsie de l'intestin au début de chaque saison. Une fois par an, il fera analyser ses urines et déchets pour s'assurer qu'aucune maladie ne menace insidieusement son organisme.

Enfants. — Avant la naissance, la mère prendra des bains fréquents, boira beaucoup de lait, et aussi de l'eau, et dormira neuf à dix heures par jour. — Le régime lacté est le seul qui convienne aux tout jeunes enfants. Il ne faut leur donner aucun aliment solide avant qu'ils n'aient leurs dents. La viande leur est néfaste. On ne doit pas les forcer à trop manger. Presque toujours, l'enfant qui repousse la nourriture qu'on lui donne obéit à un sûr instinct, soit que cette nourriture ne lui soit nullement appropriée, soit qu'elle dépasse en abondance les besoins de son orga-

nisme. Dans le cas où c'est nettement défaut d'appétit, il y a lieu de surveiller l'estomac et l'intestin. Mais nombreux sont les parents qui croient devoir combattre la répugnance de leurs enfants et les obligent à manger de la viande, à boire du vin, à ingurgiter les mets les plus contraires aux besoins de l'enfance. La diète est souvent le meilleur remède aux troubles organiques de l'enfant. Et c'est au contraire en le bourrant de nourriture que bien des gens s'imaginent le faire « profiter ». (Pour les bébés : éviter de les serrer dans leurs langes ; les faire dormir à l'air ; supprimer les sucettes ; leur donner la lumière de côté à gauche (de même pour apprendre à lire); enlever les végétations, et quelquefois les amygdales ; soigner les dents ; surveiller les yeux ; corriger s'il y a lieu la croissance des membres.)

Femmes. — Bien entendu, tout ce que nous avons dit du régime physique, alimentaire, thérapeutique et hygiénique, s'applique indistinctement à l'homme et à la femme. Mais plus encore que l'homme, la femme doit surveiller son appareil digestif, en particulier son intestin (charbon naphtolé en granules), son système nerveux et son foie (notre infusion). Les soins particuliers à la femme sont connus et doivent naturellement être pratiqués à point nommé. L'activité physique est tout à fait indispensable. Quant à l'alimentation, elle sera moins abondante pour la femme, mais particulièrement choisie, et conforme à nos indications. En général, dans l'union, les excès sexuels

sont moins à redouter chez la femme que chez l'homme. Mais l'onanisme, sous toutes ses formes, a chez elle des répercussions terribles. D'autre part, les excitations avortées, les appels d'amour qui, chez certaines natures ou dans le cas d'inexpérience ou d'insouciance masculine, n'apportent pas l'apaisement troublent profondément le système nerveux. L'abstention, dans ce cas, est de rigueur et doit être accompagnée d'un régime calmant. Au reste, la femme a ses saisons d'amour (immédiatement avant et environ une semaine après la menstruation), voire même ses heures, si bien qu'en dehors de la disposition naturelle l'union fréquemment imposée tend à diminuer la température et à détruire le rythme de la femme.

Un progrès à signaler : aujourd'hui, une femme quadragénaire n'est plus une vieille femme.

Vieillards. — Après cinquante ans, il convient de ne prendre que des repas très légers. Après soixante ans, il faut complètement proscrire la viande rouge. Le lait mêlé aux aliments que nous avons recommandés constitue le meilleur régime des vieillards. Les fruits leur sont particulièrement salutaires. Plus on avance en âge, plus on doit éviter les mets contenant des sels qui durcissent les artères (à cet égard, consulter le médecin et les ouvrages spéciaux). Pas de condiments. Du jus de citron en guise de vinaigre, et d'une façon générale du citron le plus souvent possible. *De l'exercice très régulier*, mais bien entendu sans violence. Fuir soigneusement et définitivement toute excitation

sexuelle. Le septuagénaire *qui mène une vie appropriée à son âge* n'éprouve aucun sentiment de déchéance ; il a l'esprit libre ; il est gai, sans souci, et il ne craint pas la mort, — d'ailleurs très lointaine, s'il veut suivre nos préceptes.

Tous les philosophes de la longévité, de Chuang-Tzu à Metchnikoff, en passant par Albert de Haller, Mackenzie, Flourens, G.-H. Ewald, Brown-Séquard, Isambard, Murray, R. Owen, Laache, Laurent, Ancel, Jean Finot, Serge Voronoff, etc., etc., sont d'accord pour reconnaître l'influence du moral sur le physique et réciproquement du physique sur le moral. On meurt généralement de chagrins inutiles, de soucis parfaitement ridicules en soi, d'ambitions démesurées, de rages concentrées, d'idées fixes et rongeuses, de rancœurs, et voire de la simple peur de mourir.

Les bienfaits de l'autosuggestion peuvent donc être incalculables. Il suffit de s'appliquer à remplacer la suggestion pessimiste par la suggestion optimiste.

Mais, disons-le, on meurt encore bien plus de principes entièrement erronés appliqués d'une façon barbare à la conduite de la vie. La recherche du bonheur dans les plaisirs de l'amour, de la table, des honneurs mesquins, est certes une de ces erreurs dont meurt l'humanité. Toutefois, il en est une plus commune et à laquelle on a moins pris garde, précisément parce que tout le monde la commet sans le savoir : c'est notre ténacité à vivre dans l'ignorance des besoins réels de l'orga-

nisme humain. Nous respirons mal ; nous mangeons beaucoup trop — et nous absorbons encore des apéritifs, — nous nous alimentons de substances nuisibles ; nous ne mâchons pas et nous insalivons mal nos aliments ; nous n'accordons aucune attention sérieuse à notre estomac et à notre intestin ; nous surmenons notre système nerveux ; nous menons une vie inactive ou, au contraire, une vie tourmentée et orageuse ; enfin nous agissons en tout exactement à l'opposé de ce que nous devrions faire pour vivre longtemps et pour vivre heureux.

Puisse ce petit livre dessiller les yeux de beaucoup et augmenter dans des proportions réconfortantes le nombre des aspirants centenaires sur notre tout petit globe terrestre.

